



# パートナー活動の紹介コーナー

## 郵政退職者近畿共助会 大阪市北支部

市民のみなさんと元郵便局職員が中心に、健康と楽しさづくりを目的にグランドゴルフやハイキングを楽しんでいます。どなたでも参加できます。一度お問い合わせください。

**グランドゴルフ** 淀川東三国公園、淀川野中公園、都島中央公園で定期的に実施

**ハイキング** 月に1回4km～6km程度歩いたり天満「繁昌亭」で新春爆笑会・暑気払い爆笑会等実施

詳細、お問い合わせは、大塚 6393-2936まで



## 大阪市食生活改善推進員協議会 (ヘルスマイト)

10月16日(木) イオンモール鶴見緑地で開催された「朝ごはんを食べよう!キャンペーン」に出展し、「朝食」"野菜"を主なテーマに、食品作り・クイズ・豆はこび等の体験型の食育活動を行い、子どもからおとなまで、多くの方に楽しんでいただきました。



## このはな元気!一区长と歩こう

10月18日(土)『大阪マラソン"クリーンUP"作戦』に参加しました。

我が会としては3回目ですが、今年は他の企業さん等と協働で事業を進めました。

総勢150名が約1時間の間、此花区内の新淀川堤防でゴミ拾いをし、青空の下、清々しい気持ちを味わいました。

その後、我が会は『西島宮』『専修寺』『此花下水処理場』を経由して約3kmのウォーキングを楽しみました。



## ☆NPO法人シニアライフ応援協会 <出前足育セミナーのご案内>

足指、足、足関節の本来の機能を取り戻し、快適な身体の動きを確保して、転倒防止、健康長寿の獲得。



靴の履き方、立位・歩行姿勢等の方法(実技)の提供。

※ご希望される場所に出向き

まず 90分程度の実技とレクチャー

※費用：講師派遣料、交通費、資料代 ご相談

※あべのハルカス「縁活」にて足圧測定実施中

H26.11.22、H27.1.17、H27.3.21

問合せ

TEL 072-931-9338 HP : enjoy-senior.com



## 西区健康づくり推進協議会

### 西区橋めぐりウォーキング

3回に分けて、西区にかかる全部の橋をめぐるウォーキングを行いました。

普段、何気なく渡っている橋の名前の由来や歴史に触れながら、地域のみなさんと楽しくウォーキングを楽しむことができました。



## 平野区健康づくり推進協議会 「健康友の会」

健康づくりのために「歩育」に取り組んでいます。

講演会 5月19日 "健康は足元から、転ばぬ体づくり"  
講師 シニアライフゆめからだしご応援協会 鈴木秀雄先生

ウォーキング 3月6日 四天王寺境内を隈なく歩く 10,000歩

4月9日 桜並木の美しい大川から大阪城内を歩く 15,000歩

5月29日 天王寺七坂 13,000歩

その他、認知症予防で体操、おりがみで小物づくり、食推協の指導で料理講習などを行っています。



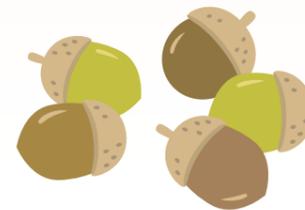
## アベノ・中国気功 桃華会

### 体を動かそう! 桃ヶ池公園気功

私たちは毎朝6時40分よりアベノ桃ヶ池公園南苑(JR南田辺駅下車スグ)にて健康づくりを目的とした中国気功の運動を行っております。

広く市民の方を対象にしており、無料でご参加いただけますので、一緒に健康づくりを行っていきましょう。

問合せ先：TEL06-6621-6723



## 協働事業を推進します!

大阪市(区役所)は、パートナー団体のみなさんと様々な協働事業を実施しています!

また、すこやかパートナー団体同士の協働も推進しています!

今後もすこやかパートナーの協働事業の募集や協働事業の紹介を積極的に行っていきます。

